



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DAVI JANUÁRIO DA SILVA

**ANÁLISE DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS
FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL**

Brasília-DF
2014

DAVI JANUÁRIO DA SILVA

**ANÁLISE DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS
FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em Educação
Física pela Faculdade de Ciências da
Educação e Saúde Centro Universitário de
Brasília – UniCEUB.

Orientador: Prof. Msc. Darlan Farias

Brasília-DF
2014

DAVI JANUÁRIO DA SILVA

**ANÁLISE DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS
FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 21 de novembro de 2014.

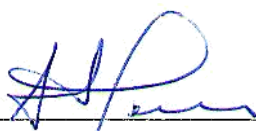
BANCA EXAMINADORA



Prof. Msc. Darlan Lopes de Farias
Orientador



Examinador: Prof. Msc. Hetty Lobo



Examinador: Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes

RESUMO

Introdução: É sabido que todos os tipos de ação muscular (excêntrica, concêntrica e isométrica) associadas ao exercício físico, sobretudo sem acompanhamento de um profissional da área causam dor muscular, entretanto outros pesquisadores reconhecem que a ação excêntrica causa maior magnitude de dano muscular. **Objetivo:** Desta forma, objetivo deste trabalho é o de analisar o índice de dor em idosos que praticam exercícios físicos em uma praça de uma cidade próxima de Brasília (DF) sem acompanhamento de profissionais capacitados. **Metodologia:** O estudo foi realizado em um PEC (Ponto de Encontro Comunitário), do Gama/DF. Através do Questionário Nórdico de Sintomas de Pinheiro (2002). Com participação total de 30 idosos de ambos os sexos, com idade variando de 60 a 80 anos. **Resultado:** É de suma importância à orientação de um profissional de educação física para a prática de exercício físico de maneira correta e eficaz, não possibilitando nenhum tipo de desconforto, sobretudo sintoma de dor e também para que o idoso assuma um comportamento ativo durante a mesma, contudo a amostra estudada mesmo sem orientação profissional não apresentou dores. **Conclusões:** A prática de exercício físico na terceira idade se faz necessário, pois e nesta fase que há uma grande perda na parte óssea, no equilíbrio e perda de massa muscular, portanto é nessa hora que se faz necessária a presença de um profissional de educação física para orientar e prescrever os exercícios (intensidade, duração, frequência e equilíbrio) para que não haja dor devido à execução errada de diversos exercícios.

Palavras-Chave: Idoso, Exercício Físico, Dor.

ABSTRACT

Introduction: It is known that all types of muscle action (eccentric, concentric and isometric) associated with exercise, especially unaccompanied of a healthcare professional cause muscle pain, although other researchers acknowledge that the eccentric action causes greater magnitude of muscle damage. **Objective:** Thus, the goal of this work is to analyze the level of pain in seniors who practice physical exercises in a plaza near the city of Brasília (DF) without monitoring of trained professionals. **Methodology:** The study was conducted in a PEC (Point Community Meeting), the Range / DF. Through the Nordic Questionnaire Symptoms Pinheiro (2002). With full participation of 30 elderly of both sexes, aged 60-80 years. **Result:** It is of paramount importance to the guidance of a professional physical education to physical exercise correctly and effectively, not allowing any kind of discomfort, especially symptoms of pain and also so that the elderly take an active behavior during the same however the study even without professional guidance sample showed no pain. **Conclusions:** The practice of physical exercise in the elderly is necessary, because at this stage and there is a large loss of bone, balance and muscle wasting, so it is this time that is needed the presence of a physical education professional to guide and prescribe exercise (intensity, duration, frequency and balance) so there is no pain due to incorrect execution of various exercises.

Keywords: Elderly. Exercise. Pain.

1 INTRODUÇÃO

O aumento da perspectiva de vida, devido a fatores como melhora de infraestrutura, transformações sociais e avanços ligados à área da saúde, trazem consequências como o crescimento da população idosa mundial em grandes proporções (ESTEVES et al., 2012).

Dados dos últimos 60 anos mostram que a população idosa aumentou significativamente de 4% para 9% no país, correspondendo a um acréscimo de 15 milhões de indivíduos. Para 2025, a estimativa é de um acréscimo de mais de 33 milhões, tornando o Brasil o sexto país com a maior taxa populacional de idosos no mundo (SILVA et al., 2006).

Este aumento carrega também algumas consequências, não saudáveis, que alteram a parte física, psíquica e social dos idosos, em grande parte relacionadas a hábitos inadequados como, por exemplo, ingestão alimentar incorreta, tabagismo, ausência de exercício físico regular (ACSM, 2009).

Dentre as consequências apresentadas, observa-se que a instabilidade postural e o equilíbrio, que ocorre devido às alterações do sistema sensorial e motor e pode levar a uma maior incidência de em idosos (GUIMARÃES, 2004).

Quedas são vistas como deslocamento não intencional do corpo, podendo ser causado por desequilíbrio corporal, e também determinado por circunstâncias multifatoriais comprometendo a estabilidade do corpo (PEREIRA, 2001).

Ademais a incidência de dores em idosos é latente, sendo que há muito tempo, o homem vem buscando explicações para as causas da dor com o objetivo de livra-se dela. Todos nós sabemos o que é dor, portanto é difícil descrevê-la e sentirmos a dor de outra pessoa. (CARVALHO, 1999).

A dor é vista como um sinal vital muito importante quanto os outros e deve-se sempre ser avaliada ou analisada num ambiente clínico, para que possa ser aplicado um tratamento adequado ou conduta terapêutica correta e segura, desta forma é importante e necessário avaliar a existência da dor por meio da sensação que nosso cliente nos passa por meio de relato ou comportamento do mesmo (POTTER et al., 2001; SOUSA, 2002).

É sabido que todos os tipos de ação muscular (excêntrica, concêntrica e isométrica) associadas ao exercício físico, sobretudo sem acompanhamento de um profissional da área causam dor muscular, entretanto outros pesquisadores

reconhecem que a ação excêntrica causa maior magnitude de dano muscular (TRICOLI, 2001).

Desta forma, objetivo deste trabalho é o de analisar o índice de dor em idosos que praticam exercícios físicos em uma praça de uma cidade próxima de Brasília (DF) sem acompanhamento de profissionais capacitados.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como transversal de caráter exploratório analisando a parte física dos idosos para saber se sentiam dores articulares e se eram impedidos de alguma forma de praticar exercícios físicos.

O estudo foi realizado em um PEC (Ponto de Encontro Comunitário), do Gama/DF, tendo a duração de duas semanas. Com participação total de 30 idosos de ambos os sexos, com idade variando de 60 a 80 anos.

Trinta idosos de ambos os sexos participaram do estudo onde foi colhido os seguintes dados, massa corporal ($82,37 \pm 6,19$ kg), estatura ($1,68 \pm 0,05$ cm), ($67,43 \pm 6,43$ anos).

Os critérios de exclusão foram: idosos que não poderiam responder os mesmo por falta de tempo, ficando assim somente quem dispunha de um tempo maior para participar e responder o questionário aplicado.

Por meio do questionário de Pinheiro *et al.*(2002), onde continham nove perguntas com respostas entre sim e não, foi realizada análise exploratória dos dados, com medidas descritivas de média \pm desvio-padrão, frequência e percentuais para organizar e apresentar os resultados.

As análises foram realizadas no pacote estatístico SPSS 17.0 e foram considerados significativos os testes que apresentaram valores de $p < 0,05$.

2.1 Procedimentos

Após a aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – UNICEUB (Nº 836.386/2014), a coleta de dados foi realizada no PEC (Ponto de Encontro Comunitário), do DF onde os mesmos praticavam exercícios físicos ao menos 3 vezes na semana. Os dados foram coletados pelo próprio pesquisador, o qual, inicialmente realizou a leitura, explicação e solicitou a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido dos idosos. Em seguida, eles responderam o questionário, como instrumento para coleta dos dados, referentes às queixas sintomatológicas.

2.2 Aspectos Éticos

Durante toda a pesquisa o estudo foi observado às diretrizes sobre a pesquisa com seres humanos da Declaração de Helsinque e da Resolução 196/96 versão 2012 do Conselho Nacional de Saúde. Todos os sujeitos receberam detalhadamente as informações sobre os objetivos do estudo, riscos e benefícios envolvidos nos procedimentos e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Esta pesquisa foi registrada e aprovada no Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, sob o número (Nº 836.386/2014).

3 RESULTADOS

Tabela 1. Sintomas por região anatômica apresentada pela medida de tendência central moda.

Região anatômica	Nos últimos 12 meses, você teve problemas (como dor, formigamento/dormência)?	Nos últimos 12 meses, você foi impedido (a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema?	Nos últimos 12 meses você consultou algum profissional da área da saúde (médio, fisioterapeuta) por causa dessa condição?	Nos últimos 7 dias, você teve algum problema?
	Valor	Valor	Valor	Valor
Pescoço				
Ombros	1	1	1	1
Parte superior das costas	1	1	1	1
Cotovelos	0	1	0	1
Parte inferior das costas	1	1	1	1
Punhos/mãos	0	0	0	1
Quadril/coxas	1	1	1	1
Joelhos	0	0	0	0
Tornozelos/pés	1	1	1	1

Legenda: 1 = não, 0 = sim.

4 DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi avaliar a dor em idosos que praticam exercícios físicos em praças sem acompanhamento de um profissional da educação física, mostrando a importância da orientação de um profissional de Educação física. Para tanto, a amostra avaliada não apresentou sintomas de dores.

É de suma importância à orientação de um profissional de educação física para a prática de exercício físico de maneira correta e eficaz, não possibilitando nenhum tipo de desconforto, sobretudo sintoma de dor e também para que o idoso assuma um comportamento ativo durante a mesma (COHEN-MANSFIELD et

al.,2004), contudo a amostra estudada mesmo sem orientação profissional não obteve resultados de dores com os pesquisados.

Algumas possíveis explicações para o ocorrido podem ser levantadas mas não confirmadas, pois não foram feitas avaliações mais precisas, dentre elas a intensidade do exercício, o tipo de exercício. Fatores que se negligenciados podem futuramente ocasionar dores e lesões.

É sabido que após o exercício físico é atribuído uma ruptura na estrutura da fibra muscular, um alargamento na fibra seja ela em qualquer parte do corpo ocasionando a dor, necessitando assim de um descanso para a recomposição dessa fibra (FRIDEN et al., 1992). A dor relatada a não orientação de um professor de educação física pode proporcionar dores pela execução errada em aparelhos.

A busca pelo bem-estar por meio da atividade física foi o motivo que levou esses idosos a participarem dessas atividades em PECS (Ponto de Encontro Comunitário), em uma cidade-satélite de Brasília – DF. Um dos possíveis benefícios gerados pelo grupo pesquisado pode ser explicados com os argumentos de Moreira (2000) o qual relata que o sentir-se bem é procurar meios que favoreçam esta sensação independente da idade ou da necessidade do indivíduo, e a atividade física é um destes meios para proporcionar a melhoria das condições gerais de saúde física do indivíduo e favorecer o contato social. Estes objetivos são considerados importantes para que se tenham um bem-estar geral (MOREIRA, 2000).

A prática de atividade física e exercício físico na vida de um idoso esta associada à crença acerca dos benefícios ligados à saúde e bem-estar do indivíduo, proporcionando, também o prazer com as mesmas com isso se conclui que os benefícios da prática de atividade física diminuem os riscos de dor em idosos, pois o corpo se condiciona e se mantém mais ativo durante os mesmos. (CAMARANO et al., 2004).

O estudo apresentou algumas limitações que não permitem extrapolar consequências de causa e efeito, dentre elas destacamos a falta de avaliação de variáveis que poderiam fundamentar os achados (pressão arterial, avaliação invasiva dos receptores de dor, avaliação da força muscular, avaliações pré e pós um período determinado).

5 CONCLUSÃO

A prática de exercício físico na terceira idade se faz necessário, pois e nesta fase que há uma grande perda na parte óssea, no equilíbrio e perda de massa muscular, portanto é nessa fase da vida que se faz necessária a presença de um profissional de educação física para orientar e prescrever os exercícios (intensidade, duração, frequência e equilíbrio) para que não haja dor devido à execução errada de diversos exercícios.

6 REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Exercise and physical activity for older adults**. Official Journal of the American College of Sports Medicine. <http://www.acsm-msse.org>. 2009. p.1510 a 1530. Acessado em 18/09/12.

CARVALHO, M.M.M.J, organizadora. **Dor: um estudo multidisciplinar**. São Paulo: Summus; 1999.

CAMARANO, A. A.; KANSO, S.; MELLO, J. L. **Como vive o idoso brasileiro?** In: CAMARANO, A. A. (org.). Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60? Rio de Janeiro: Ipea, 2004.

COHEN-MANSFIELD, Jiska; MARX, Marcia S.; BIDDISON, James R.; GURALNIK, Jack M. **Socio-environmental exercise preferences among older adults**. *Preventive Medicine*, New Orleans, v. 38, p. 804-811, 2004.

ESTEVES, J. V. D. C.; ANDREATO, L. V.; PASTÓRIO, J. J.; Juliana, Versuti, K. B.; Almeida, H. C.; Moraes, S. M. F. **O uso de academias da terceira idade por idosos modifica parâmetros morfofuncionais?** *Acta Scientiarum. Health Sciences* Maringá. Vol. 34. Núm. 1. 2012. p. 31-38.

FRIDEN J, Lieber RL. **Structural and mechanical basis of exercise-induced muscle injury**. *Med Sci Sports Exerc* 1992;24:521-530.

GUIMARÃES, L.H.C.T. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. **Rev Neurosc.** 2004;12:68-72.

KAMALA, Shankar MD. **Prescrição de exercícios**. Tradução de Clarice Tanaka; Maira Antas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

MOREIRA, M. M. S. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**. [Dissertação de mestrado] Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000.

PEREIRA. S.R.M. **Quedas em idosos**. Projeto diretrizes. Brasília: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia/Conselho Federal de Medicina; 2001.

PINHEIRO, Fernanda Amaral, Tróccoli, Bartholomeu Torres and Carvalho, Cláudio Viveiros de Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. **Rev. Saúde Pública**, Jun 2002, vol.36, no.3, p.307-312

POLLOCK, M.; WILMORE, J. **Exercício na saúde e na doença**. 2 ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

POTTER P.A, PERRY A.G. **A enfermagem no tratamento da dor**. In: Potter PA, Perry AG. Grande tratado de enfermagem prática: clínica e prática hospitalar. São Paulo: Tempo; 2001. p.575-94.

SILVA, T. A. A.; JUNIOR, A. F.; PINHEIRO, M. M.; SZEJNFELD, V. L. Sarcopenia Associada ao Envelhecimento: Aspectos Etiológicos e Opções Terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, Vol. 46. Núm. 6. 2006. p. 391-397

SOUSA, F.F. Dor: o quinto sinal vital. **Rev. Latino-American. Enferm.** 2002 Maio-Jun;10 (3): 446-7.

TRICOLI V. Mecanismos envolvidos na etiologia da dor muscular tardia. **Rev Bras Cien Mov** 2001;9:39-44.

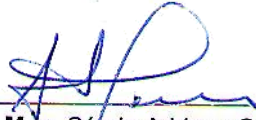
ANEXOS

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB**, o (a) acadêmico (a) **Davi Januário da Silva** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **ANÁLISE DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL**.



Prof. Msc. Darlan Lopes de Farias
Orientador



Prof. Msc. Sérgio Adriano Gomes
Membro da Banca



Prof. Msc. Hetty Lobo

Membro da Banca

Brasília, DF, 21 / 11 / 2014

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho ANALISE DE DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL. Do aluno (a): DAVI JANUÁRIO DA SILVA, autorizar sua apresentação no dia 21/11 do presente ano.

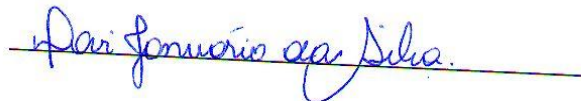
Sem mais a acrescentar,


Orientador

AUTORIZAÇÃO

Eu, DAVI JANUÁRIO DA SILVA, RA: 21061140, aluno (a) do Curso de EDUCAÇÃO FÍSICA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado ANÁLISE DA DOR EM IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 21 de Novembro de 2014.



Assinatura do Aluno



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

Declaração de Autoria

Eu, DAVI JANUÁRIO DA SILVA, declaro ser o (a) autor (a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado (a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 10 de Novembro de 2014.


Orientando



CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, DARLAN FARIAS, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) DAVI JANUÁRIO DA SILVA no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – Uniceub.

Brasília, 10 de Novembro de 2014.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and strokes, positioned above a horizontal line.

ASSINATURA



**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO
TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: **ANALISE DE DOR EM IDADOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS EM PRAÇAS SEM ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL** do aluno (a) **DAVI JANUÁRIO DA SILVA**, autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora.

Sem mais a acrescentar,

Data:

25/11/14

Orientador

Título genérico: PERCEPÇÃO DO ESFORÇO EM IDOSOS NAS ACADEMIAS AO AR LIVE.
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica: Esteves, J. V. D. C. ; Andreato, L. V.; Pastório, J. J.; Juliana, Versuti, K. B.; Almeida, H. C.; Moraes, S. M. F. O uso de academias da terceira idade por idosos modifica parâmetros morfofuncionais? Acta Scientiarum. Health Sciences Maringá. Vol. 34. Núm. 1. 2012. p. 31-38.
Para Esteves et al (2012) o aumento da perspectiva de vida, devido a fatores como melhoras de infraestrutura, transformações sociais e avanços ligados à área da saúde, a população idosa cresce mundialmente a grandes proporções.

Título genérico: **Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas**

Título específico: Introdução

Referência Bibliográfica: Silva, T. A. A.; Junior, A. F.; Pinheiro, M. M.; Szejnfeld, V. L. Sarcopenia Associada ao Envelhecimento: Aspectos Etiológicos e Opções Terapêuticas. Revista Brasileira de Reumatologia, Vol. 46. Núm. 6. 2006. p. 391-397.

Segundo Silva et al (2006) dados dos últimos 60 anos mostram que a população idosa aumentou significativamente de 4% para 9% no país, correspondendo a um acréscimo de 15 milhões de indivíduos. Para 2025, a estimativa é de um acréscimo de mais de 33 milhões, tornando o Brasil o sexto país com a maior taxa populacional de idosos no mundo.

Título genérico: PERCEPÇÃO DO ESFORÇO EM IDOSOS NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica: American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. Official Journal of the American College of Sports Medicine. http://www.acsm-msse.org . 2009. p.1510 a 1530. Acessado em 18/09/12.
Segundo American College of Sports Medicine (2009) o avanço da idade cronológica principalmente após a sexta década está associado a alterações físicas como por exemplo, redução da massa muscular com a sarcopenia, fisiológicas, psicológicas e sociais, bem como ao agravamento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados como tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividade laboral, ausência de atividade física regular.

Título genérico: Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica: Guimarães LHCT. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. Rev Neurosc.2004;12:68-72.
Para Guimarães (2004) dentre as perdas apresentadas pelo idoso observa-se que a instabilidade postural e o equilíbrio, que ocorre devido às alterações do sistema sensorial e motor, podem leva-los a uma maior tendência a quedas.

Título genérico: Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica: Pereira SRM. Quedas em idosos. Projeto diretrizes. Brasília: Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia/Conselho Federal de Medicina; 2001.
Segundo Pereira (2001) quedas são definidas como o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com incapacidade de correção em tempo hábil, determinado por circunstâncias multifatoriais comprometendo a estabilidade.

Título genérico: **PRESENÇA DE DOR EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA NAS DIFERENTES MODALIDADES**

Título específico: Introdução

Referência Bibliográfica: KAMALA, Shankar MD. **Prescrição de exercícios**. Tradução de Clarice Tanaka; Maira

Para Kamala (2002) é válido definir a diferença entre os termos atividade física e exercício físico. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos que gera algum gasto energético. O exercício físico, por sua vez, é conceituado como sendo a execução de movimento planejado, estruturado e repetitivo que influencia no condicionamento físico e que deve ser acompanhado por um profissional da área.

Título genérico: PRESENÇA DE DOR EM PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA NAS DIFERENTES MODALIDADES
Título específico: Introdução
Referência Bibliográfica: CARVALHO, Maria Margarida M. J. de (org.). Dor : um estudo multidisciplinar. São Paulo: Summus, 1999.
Segundo Carvalho (1999) desde os primórdios, o homem vem, progressivamente, buscando compreender as causas da dor com o objetivo de livrar-se dela. Todas as pessoas, de um modo geral, sabem o que é dor, Contudo, geralmente, é difícil para alguém descrever a própria dor e impossível conhecer exatamente a experiência de dor de outra pessoa.